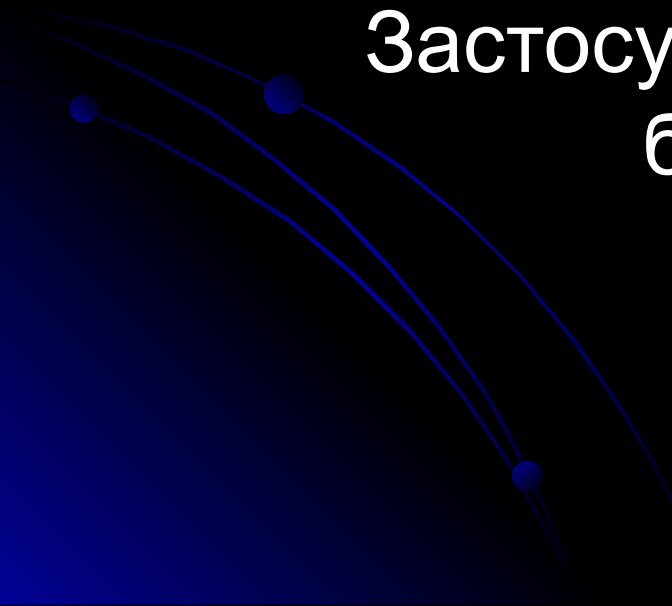
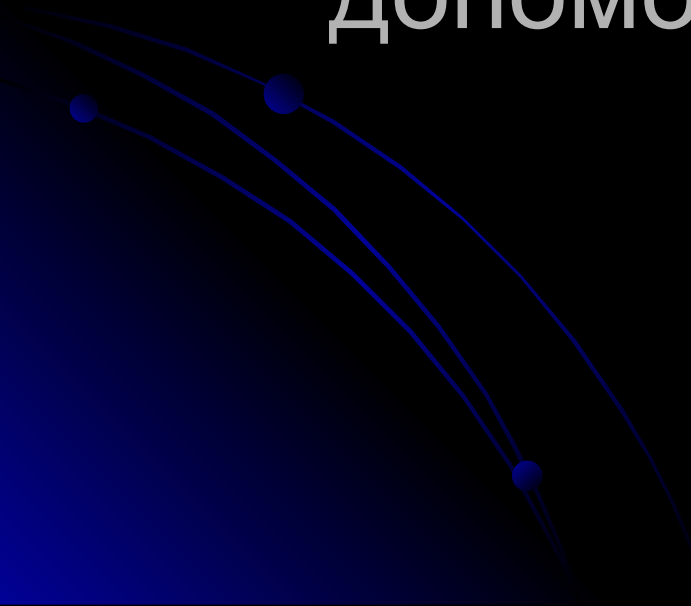


# Робота учня 9-А класу Оленича Ростислава

Застосування вуглеводів. Їхня  
біологічна роль.



Вуглеводи служать основним джерелом енергії. Понад 56% енергії організм отримує з допомогою вуглеводів, решту - з допомогою білків і жирів.



Близько 52-66 % вуглеводів  
споживається з зерновими  
продуктами



Близько 14-26 % - із цукром і  
сахаропродуктами



Усе інше припадає на овочі та  
фрукти.



Залежно від складності будови, розчинності, швидкості засвоєння вуглеводи поділяються на прості вуглеводи: моносахариди (глюкоза, фруктоза, галактоза), дисахариди (сахароза, лактоза) складні вуглеводи, чи полісахариди (крохмаль, глікоген, клітковина).

Прості вуглеводи легко розчиняються у воді й швидко засвоюються. Вони мають виражений солодкий смак.

Вуглеводи є найбільш доступними джерелами енергії для організму хворого. Їх енергетична цінність становить 4ккал/г.

Враховуючи те, що добова потреба у енергії становить близько 1 500–2 000 Ккал, стає зрозумілою проблема ізольованого застосування вуглеводів. Якщо розрахунок на ізотонічний розчин глюкози, то тут для цього потрібно перелити щонайменше 7–10 л рідини, що може спричинити до таких ускладнень, як гіпергідратація, набряк легких, серцево-судинні порушення.

Багато дієт засновано на виключення з раціону вуглеводів і збільшенні споживання білків і жирів. Опитування, проведенні міністерством сільського господарства США показали, що їжа з підвищеним вживанням вуглеводів менш калорійна і більш поживна. Також було знайдено, що люди, які вживали для харчування багато вуглеводів, зазвичай, мають проблеми з вагою.

Близько 55% населення потерпає від надлишкової ваги, і в останні 20 років цей рівень збільшується.



Отже, здатність вуглеводів  
бути високоефективним  
джерелом енергії є їх  
осовою та головною дією.

Дякую за увагу!

